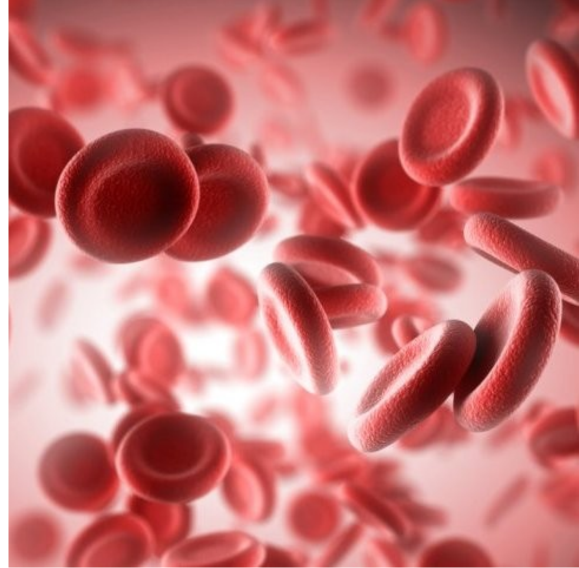
Demir Eksikliği

Beslenme alanında sağlanan iyileşmelere rağmen demir eksikliğinin özellikle kadınlar için ciddi bir sağlık problemi olmaya devam ettiği görülüyor. Demir eksikliğinin en yaygın sebebi ise hayvansal demir mineralini içeren kırmızı etin tüketilmemesi.

Demir eksikliğinin tanımı ve demir eksikliği ile anemi arasındaki sınırın nereden geçtiği konusunda halk nezdinde soru işaretlerinin var olmaya devam ettiği gerçeğiyle karşı karşıyayız. Anemi ve kansızlık teknik olarak aynı sağlık problemini ifade eder. Bu, kırmızı kan hücrelerinin çeşitli sebeplerden görevlerini yerine getiremez hale gelmesi demektir. Kırmızı kan hücreleri dokulara oksijen taşımakla görevli hücrelerdir ve bunlarda ortaya çıkacak bir rahatsızlık dokuların yeterli oksijen alamaması ile doğacak komplikasyonları tetikler. Kansızlık birçok sebepten meydana gelebilir. Ancak, istatiksel olarak en yaygın kansızlık faktörü demir eksikliğidir. Demir eksikliği, vücudun demir stoklarının beslenme bozukluğu yada başka faktörler neticesinde azalması ve vücutta demir minerali seviyesinin düşmesi olarak tanımlanıyor. Kimi durumlarda demir eksikliği anemiye yol açamayabiliyor. Demir eksikliğinin hangi durumlarda izole bir mineral eksikliği olduğu ve hangi durumlarda kansızlık olrak tanımlanabileceği ise kan testlerinin sonuçlarına bağlı. Demir minerali, kırmızı kan hücrelerinde hemoglobin bileşiğinin yapısında bulunuyor. Demir eksikliği anemisi, demir azlığı sonucunda yeterli hemoglobin sentezinin gerçekleşmemesi olarak tanımlanabilir. Buna göre demir eksikliğinin kansızlık düzeyine ulaşması hemoglobin senztezinin aksaması ile ilgili. Serum hemoglobin seviyeleri normalin altına indiğinde buna anemi deniyor.



Demir, vücutta oksijen taşınmasını sağlayan hemoglobin molekülünden bulunur.

Demir eksikliği, dünya genelinde en çok görülen mineral eksikliğidir ve çeşitli sağlık sorunları demir seviyesinin düşmesine sebep olabilmekle beraber, genellikle demir eksikliği beslenme problemleri ile bağlantılı bir rahatsızlık olarak karşımıza çıkıyor. Demir eksikliği daha ziyade geri kalmış ülkelerde ve kadınlarda görülen bir problem. Kadınlarda demir eksikliğinin sık olarak ortaya çıkması kadın metabolizmasının demir mineralini çok daha hızlı tüketmesiyle ilgili. Öte yandan gelişmekte olan ülkelerde et ve et ürünlerinin diyetin önemli bir kısmını oluşturmaması demir eksikliğinin çok görülmesinin başlıca nedeni. Demir eksikliği özellikle gebeleri tehdit ediyor çünkü gelişmekte olan ülkelerde kadınlar gebeliğe genelde tükenmiş demir stoklarıyla başlıyor ve gebelik ilerledikçe bebeğin kendi kan hücrelerini oluşturması problemi ciddileştiriyor. Yorgunluk, konsantrasyon bozukluğu, saç dükülmesi, nefes darlığı ve üşüme; en belirgin demir eksikliği belirtileri olarak kabul ediliyor.